

Rock'n'Roll – Akrobatik: Teller

Der Teller ist die erste Drehakrobatikfigur, die im Rock'n'Roll gelernt wird. Der Tänzer schwingt die Tänzerin zwischen seinen Beinen hindurch.



Die Tänzerin steht mit dem Rücken gegen den Tänzer. Der Tänzer greift unter den Schultern der Tänzerin hindurch die Unterarme der Tänzerin, welches die Arme vor dem Körper in einem festen Griff positioniert hat.

Die Tänzerin lehnt sich gegen den Tänzer und hebt die Beine vom Boden weg. Der Tänzer dreht sich leicht nach rechts ab um Schwung zu holen und schwingt dann nach links die Tänzerin unter seinen Beinen durch, indem er zunächst das linke und dann das rechte Bein seitlich abspre

Variation

schwieriger

- Integration in den Tanz: Dazu steht die Tänzerin seitlich neben dem Tänzer und dreht sich ein. Während des Eindrehens wird die Ausgangsposition wie oben beschrieben eingenommen.

Bemerkung: Damit der Tänzer das Timing des Hebens der Beine üben kann, eignet sich ein voller Rucksack mit langen Trägern oder ein Malstab.

Quelle: René Bachmann, Fabian Studer, J+S-Experten Tanzsport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO